致：家長/看護人

有關事項：食用更多蔬菜及水果

我校已參加卑詩省 Action Schools! 活動，這項活動旨在使在校學生能夠更爲輕鬆愉快地選擇健康飲食。

加拿大 2 至 17 歲的孩子中，僅有 23.3% 的孩子每天攝入五份或以上的蔬菜及水果。而《加拿大健康飲食指南》(2007) 建議，每個 4 至 8 歲的兒童每日應攝入五份水果及蔬菜，9 至 13 歲的少年應攝入六份。

班級設立了食用更多蔬菜及水果的目標。 請您問一問孩子，她/他願意帶哪些蔬菜及水果作爲在校午餐或零食。

有關這些活動的問題可向孩子的老師諮詢；有關卑詩省 Action Schools! 的資訊，請參閱 www.actionschoolsbc.ca。